

KRYTERIA OCENY UMIEJETNOŚCI Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA UCZNIÓW KL III GIMNAZJUM W ZDUNACH

A. Lekkoatletyka

1. Bieg na 100 m ze startu niskiego

- 6 – uczeń potrafi wykonać poprawnie start niski i uzyskał w biegu czas do 13 s dla chłopców i do 14 s dla dziewcząt
- 5 – j.w. z wynikiem w przedziale 13,1 – 14,1 dla chłopców i 14,1 – 15,1 dla dziewcząt
- 4 – j.w. z prawidłowym startem i biegiem wg własnych możliwości bez względu na wynik
- 2-3 – za błędy w starcie niskim i bieg niezgodny z własnymi możliwościami
- 1 – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

2. Bieg na 50 m ze startu niskiego

- 6 – uczeń potrafi wykonać poprawnie start niski i uzyskał w biegu czas do 6,60 s dla chłopców i do 7,50 s dla dziewcząt
- 5 – j.w. z wynikiem w przedziale 6,61 – 7,50 s dla chłopców i 7,51 – 8,80 dla dziewcząt
- 4 – j.w. z prawidłowym startem i biegiem wg własnych możliwości bez względu na wynik
- 2-3 – za błędy w starcie niskim i bieg niezgodny z własnymi możliwościami
- 1 – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

3. Bieg na 800 m dz /1000 m chl ze startu wysokiego

- 6 – uczeń potrafi wykonać poprawnie start wysoki z wynikiem nie większym niż 3:00 min dla dziewcząt i 3:25 min dla chłopców
- 5 – j.w. z wynikiem od 3:01 – 3:30 min dla dziewcząt i od 3:21 – 3:40 dla chłopców
- 4 – j.w. z prawidłowym biegiem na dystansie wg własnych możliwości bez względu na wynik
- 2-3 – za błędy w starcie wysokim i za bieg niezgodny z własnymi możliwościami ucznia
- 1 – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

4. Skok wzwyż technika nożycową / skok w dal technika naturalną

- 6 – uczeń umie wykonać poprawny rozbieg, odbicie i lądowanie z wynikiem co najmniej 130 cm/4,50m dla dziewcząt i 140 cm /5,0m dla chłopców
- 5 – j.w. z wynikiem co najmniej 120/4,20 cm dla dziewcząt i 130/4,60 cm dla chłopców
- 4 – j.w. wg własnych możliwości bez względu na wynik
- 2-3 – za skok niezgodny z własnymi możliwościami
- 1 – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

5. Pchnięcie kulą

- 6 – uczeń potrafi wykonać poprawny rzut z wynikiem ponad 8 m dla dziewcząt i ponad 9 m dla chłopców
- 5 – j.w. z wynikiem ponad 7 m dla dziewcząt i ponad 8 m dla chłopców
- 4 – j.w. wg własnych możliwości bez względu na wynik
- 2-3 – za pchnięcie kulą niezgodne z własnymi możliwościami
- 1 – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

B. Gimnastyka

1. Skok kuczny przez skrzynię

- 6 – uczeń potrafi bezbłędnie wykonać skok
- 5 – za wykonanie skoku z jednym błędem
- 4 – za wykonanie skoku na miarę swoich możliwości.
- 2-3 – za wykonani skoku niezgodnie z własnymi możliwościami
- 1 - za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

C. Piłka siatkowa

1. Zbicie piłki siatkowej

- 6 – uczeń potrafi bezbłędnie wykonać ćwiczenie
- 5 – za wykonanie ćwiczenia z jednym błędem
- 4 – za wykonanie ćwiczenia poprawnie na miarę własnych możliwości z więcej niż jednym błędem
- 2-3 – za niestaranne wykonanie ćwiczenia niezgodnie z własnymi możliwościami
- 1 – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

D. Piłka ręczna (Podrzut piłki nad głowę, chwyt, kozłowanie zakończone rzutem do bramki z wyskoku).

- 6 – uczeń potrafi bezbłędnie wykonać ćwiczenie
- 5 – uczeń wykona ćwiczenie z jednym błędem
- 4 – uczeń wykona ćwiczenie na miarę swoich możliwości
- 2-3 – za niestaranne wykonanie ćwiczenia niezgodnie z własnymi możliwościami
- 1 - za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

E. Koszykówka (kozłowanie, zatrzymanie, rzut do kosza z dystansu).

- 6 – uczeń potrafi bezbłędnie wykonać ćwiczenie
- 5 – uczeń wykona ćwiczenie z jednym błędem
- 4 – uczeń wykona ćwiczenie na miarę swoich możliwości
- 2-3 – za niestaranne wykonanie ćwiczenia niezgodnie z własnymi możliwościami
- 1 - za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

F. Sprawdziany(z wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i drugi z przepisów gier)

Pytania testowe otwarte lub zamknięte.